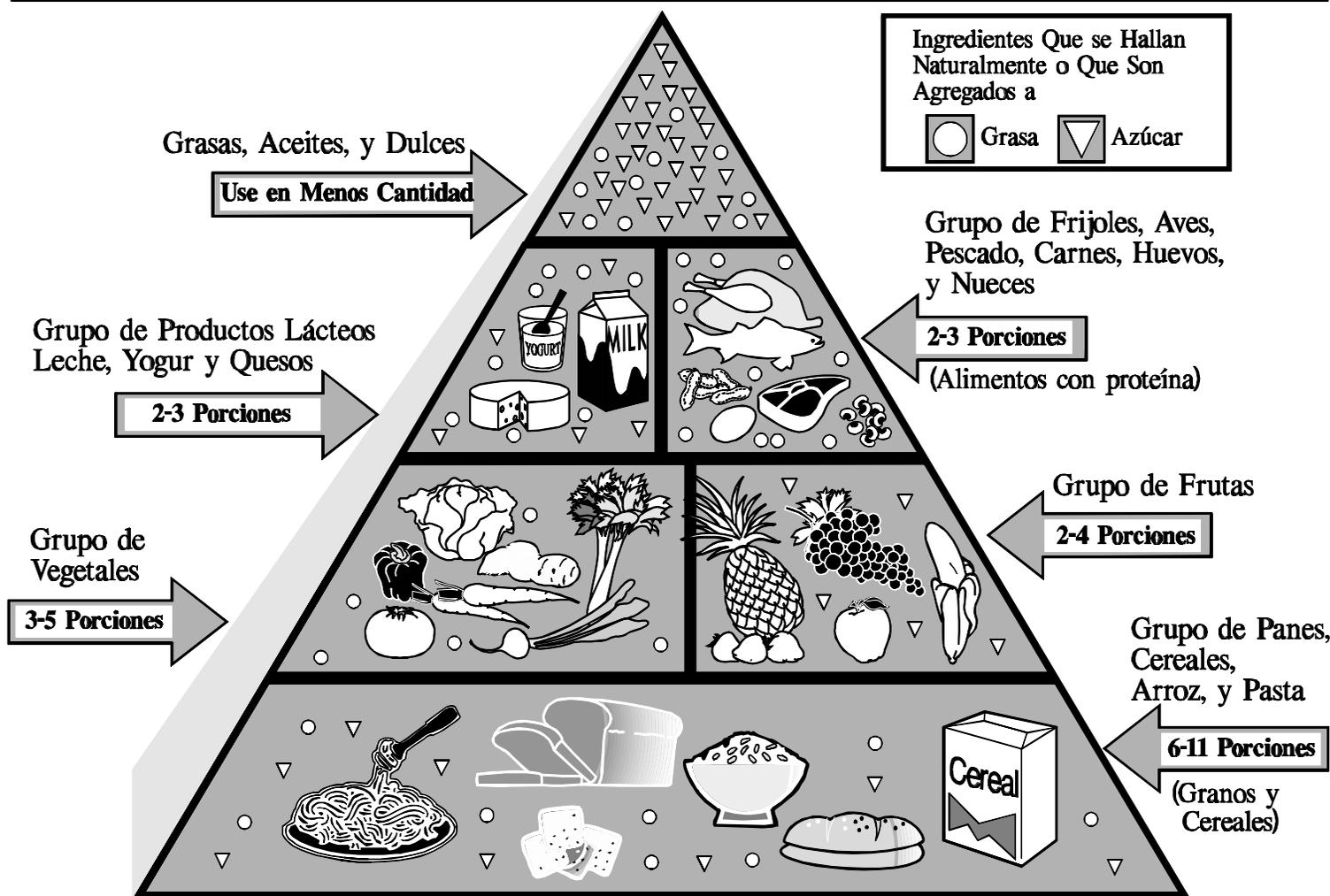


# Planee Comidas Saludables y Económicas Usando la Guía de Alimentos en la Pirámide

Escoja todos los días alimentos de estos 5 grupos.



Planear las comidas es como construir una pirámide.  
 Planee sus comidas utilizando la pirámide de abajo hacia arriba.

## Los alimentos en la base o el fondo de la pirámide:

- ▲ Son menos caros
- ▲ Llenan más
- ▲ Son más sanos porque son bajos en grasa y azúcar

Cuando planee sus comidas, construya una base con cereales y granos, frutas y vegetales. Después, acompañelos con selecciones del grupo de alimentos con proteína y con alimentos del grupo de productos lácteos (leche). Si usa grasas, aceites y azúcar, hágalo en pequeñas cantidades.

(Para información en como usar varios grupos de alimentos en una comida vea la otra página.)

## Tamaño de las Porciones para Adultos \*

### Panes, Cereales, Arroz y Pasta

- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza de pasta o arroz cocinado
- 1/2 taza de cereal cocinado
- 1 taza de cereal seco
- 4 galletas pequeñas

### Vegetales

- 1/2 taza, cocinados o crudos
- 1 taza hojas (lechugas, repollos, etc.)
- 3/4 taza jugo

### Frutas

- 1 mediana
- 3/4 taza jugo
- 1/2 taza fruta picada o enlatada
- 1/4 taza fruta seca

### Leche, Yogur, y Quesos

- 1 taza leche sin grasa o extra ligera (Para niños menores de dos años use leche entera.)
- 1 taza de yogur sin grasa o bajo en grasa
- 1 1/2-2 onzas de queso bajo en grasa

### Frijoles, Aves, Pescado, Carnes, Huevos, y Nueces

- 2-3 onzas de ave, pescado, o carne bajos en grasa (cocinados)

1 onza de carne baja en grasa cocinada = { 1/2 taza de frijoles cocinados o 1 huevo o 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete)

### Grasas, Aceites, y Dulces

Limite las calorías de este grupo para mantener una buena salud.

\* Para niños (1-3 años), use la mitad de las porciones y aumente el número de porciones del grupo de productos lácteos (leche) a cuatro al día.